



17. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 16.04.2022

0000

Spantig, Thomas

00: Abgehts09

00: 340

00: 18.50 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

000: 1:27:02

00: 12.41 km/h

0000: 4:42 min/km

00000/000: 26 (of 75)

00000/0: 25 (of 57)

000000: 59:36

00000: 5(of 10)

0000000: 1:14:14

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	9.30	42:30	4:34	4	5:21	22	12:35	9.30	42:30	4:34	11	5:21	58	12:35
Runde	9.00	43:40	4:51	5	7:16	25	14:33	18.30	1:26:10	4:42	11	12:37	57	27:08
Ziel	0.20	0:52	4:19	6	0:14	27	0:18	18.50	1:27:02	4:42	5	12:48	25	27:26